

## その他注意点

### ○一人では泳がない

万が一に備えてなるべく単独行動は避け、二人以上で行動しましょう。

### ○子どもだけでは絶対に泳がない

かならず保護者同伴で泳ぐようにして、子供から目を離さないようにしましょう。

### ○ライフジャケットの着用

かならずライフジャケットを着用しましょう。

**ライフジャケットはあなたの命を守ります。**



### ○気象状況の確認

波浪注意報・警報が出て、風が強く波が高い時は遊泳はやめましょう。

特に、台風接近前後は注意報・警報に関わらず波や潮の状況をよく確認してできるだけ遊泳は控えましょう。

### ○水分補給を忘れずに

炎天下での日射病・熱射病の対策として、十分に水分補給をしましょう。

### ○サンゴは傷つけない

宮古島はサンゴの島です。海水浴やシュノーケリング中にサンゴを踏んだり、傷つけないようにしましょう。

### ○ゴミは持ち帰ろう

自分で出したゴミはきちんと持ち帰りましょう。

宮古島地方気象台

<https://www.data.jma.go.jp/miyako/index.html>



第十一管区海上保安本部  
宮古島海上保安部

<https://www6.kaiho.mlit.go.jp/11kanku/miyakojima/>

## シュノーケリングの注意点



### ①マスククリア

マスクの上をきちんと押さえて下のすき間を開け、鼻から息をはきだすことでマスク内の水が抜けていきます。



### ②シュノーケルクリア

息を一気に吹き出してシュノーケル内の水を外に排出します。中に水が残った場合、シュノーケル内の水を吸わないようにゆっくりと息を吸い込みもう一度勢いよくはきだします。



### ③正しい泳ぎ方

あごを上げてシュノーケルの先端を水面から常に出るようにして泳ぎます。



### ④悪い泳ぎ方

あごを引くことによってシュノーケルの先端が水中に浸かりシュノーケル内に水が入ってまいります。この場合、慌てずにシュノーケルクリアをしましょう。

### ⑤泳ぐ場所の確保

知らない海は離岸流等が発生する場合があります。危険な海域では、絶対に泳いではいけません！

### ④ 飲酒・体調不良時は事故のもと

飲酒してのシュノーケルは自殺行為！

### ③自己流は危険

シュノーケリング器材の基本を習得してから始めましょう。

### ②単独で泳がない

バディシステム(二人一組)で海に入ること。

### ①浮力の確保

ライフジャケット、ウェットスーツを着用すること。

**シュノーケリングの事故が多発しております  
次の安全対策五原則を守りましょう**



宮古島の海で  
安全に楽しんでいただくために、  
ぜひお読み下さい。



※ 緊急時の電話

宮古島海上保安部 118番(局番なし)  
宮古島警察署 110番(局番なし)  
宮古島市消防本部 119番(局番なし)

宮古島市水難事故防止推進協議会